

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. *Burnout***

##### **1. Definisi *Burnout***

*Burnout* merupakan situasi dimana individu menderita kelelahan kronis sehingga menimbulkan rasa kebosanan pada diri individu saat melakukan rutinitas pekerjaan yang dijalankannya. Selain hal tersebut *burnout* menimbulkan depresi pada diri individu, sehingga dapat menimbulkan dampak menarik diri dari individu atas pekerjaan yang dijalannya (Davis dan Frommenim, 1996)

Mondy (2008) mendefinisikan *burnout* sebagai suatu bentuk kejenuhan, yang menyebabkan orang-orang yang sebelumnya berkomitmen pada pekerjaan, menjadi kecewa serta kehilangan minat dan motivasi saat bekerja. Sementara itu Maslach dan Leiter (2007) *burnout* merupakan sindrom kelelahan psikologis, sinisme dan ketidakefisienan di tempat kerja. Dianggap sebagai pengalaman stres individu dalam konteks hubungan sosial yang kompleks.

Berdasarkan tersebut dapat disimpulkan *burnout* adalah kelelahan dikarenakan stres yang mengakibatkan individu merasa jenuh terhadap pekerjaan yang dijalani, sehingga menimbulkan dampak seperti kelelahan psikologis dan kehilangan minat serta motivasi saat bekerja dan hal tersebut dapat mengakibatkan kritis pada diri individu.

## 2. Faktor yang mempengaruhi *Burnout*

Menurut Ivancevich dkk (2006), faktor yang mempengaruhi individu mengalami *burnout* antara lain :

- a. Tingkat beban kerja yang tinggi
- b. Pekerjaan atau karir yang buntu
- c. Birokrasi dan pekerjaan tulis menulis yang berlebihan
- d. Umpan balik yang buruk, mempengaruhi kinerja pekerjaan individu.
- e. Konflik peran dan ketidakjelasan
- f. Kesulitan dalam hubungan interpersonal dan sistem penghargaan yang tidak didasarkan atas kerja.

Menurut Maslach dalam hardiyanti (2013) menjelaskan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi seseorang mengalami *burnout*, antara lain sebagai berikut :

- a. Faktor situasional

Faktor yang didalamnya terdiri atas karakteristik pekerjaan, jenis pekerjaan dan karakteristik organisasi.

- b. Faktor individual

Faktor yang didalamnya terdiri atas karakteristik demografis, karakteristik kepribadian dan sikap terhadap pekerjaan.

Menurut Baron dan Greenberg (2003), terdapat dua faktor yang mempengaruhi individu mengalami *burnout* antara lain sebagai berikut :

a. Faktor eksternal atau lingkungan kerja

Faktor ini terdiri atas kondisi pekerjaan yang buruk, kurang adanya promosi jabatan, prosedur yang kaku dan tuntutan pekerjaan serta gaya kepemimpinan.

b. Faktor internal

Faktor ini terdiri atas usia, jenis kelamin, harga diri dan kepribadian pada diri individu.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan faktor-faktor yang mempengaruhi *burnout* antara lain faktor situasional faktor yang didalamnya terdiri atas karakteristik pekerjaan, jenis pekerjaan dan karakteristik organisasi) dan faktor Individual (karakteristik demografis, karakteristik kepribadian dan sikap terhadap pekerjaan).

### 3. Aspek-aspek *Burnout*

Menurut Baron dan Greenberg (1993) mengemukakan *burnout* mempunyai empat dimensi antara lain :

a. Kelelahan fisik

Ditandai dalam bentuk sakit kepala, mual, susah tidur dan kurangnya nafsu makan pada individu.

b. Kelelahan emosional

Individu mengalami depresia, adanya rasa tidak berdaya, merasa terperangkap dalam pekerjaan yang dilakukannya, mudah marah serta individu mudah tersinggung.

c. Kelelahan mental

Individu mulai berkira sinis dan beranggapan negatif terhadap apa yang dikerjakan oleh orang lain, cenderung merugikan pada diri sendiri, pekerjaan, organisasi dan kehidupan secara umum lainnya.

d. Rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri

Individu tidak pernah merasa puas dengan hasil yang telah dikerjakan, merasa tidak pernah melakukan sesuatu untuk diri sendiri maupun untuk berkontribusi pada orang lain.

Menurut Maslach dkk (2001) mengemukakan bahwa *burnout* mempunyai tiga dimensi antara lain :

a. *Exhaustion* (kelelahan)

Kelelahan ini ditandai dengan kelelahan fisik yang terjadi secara berkepanjangan (sakit kepala, flu, insomnia, dan lain-lain), selain kelelahan fisik, individu juga mengalami kelelahan secara mental (merasa tidak bahagia, merasa tidak berharga, merasa gagal dan lain-lain). Hal tersebut mengakibatkan individu mengalami kekurangan energi terhadap pekerjaan yang akan dilakukan oleh individu.

b. *Cynism* (depersonalisasi)

Depersonalisasi merupakan upaya dari individu untuk membuat jarak dengan orang lain, hal tersebut dilakukan secara aktif sehingga membuat keunikan pada diri individu terabaikan.

Perilaku yang dilakukan tersebut sebagai upaya dari individu untuk melindungi diri rasa kecewa, dengan dilakukan hal tersebut individu dapat bebas dari pekerjaan yang harus dijalakannya.

c. *Low personal accomplishment* (Rendahnya hasrat pencapaian prestasi diri)

Individu merasa tidak puas terhadap apa yang dilakukannya pada diri sendiri serta pekerjaan yang dilakukan oleh individu. Individu merasa tidak berdaya terhadap tugas-tugas yang dilakukannya dan dianggap sebagai beban sehingga berimbas terhadap tugas-tugas baru yang akan dikerjakan oleh ndividu.

Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan karakteristik *Burnout* antara lain kelelahan emosional, menarik diri dari pergaulan, berprestasi rendah, perubahan kepribadian dan pencapaian pribadi yang rendah. Peneliti mengacu pada aspek *burnout* dari Maslach (2001), yaitu kelelahan, depersonalisasi serta rendahnya hasrat pencapaian prestasi diri.

## **B. *Self Efficacy***

### **1. Definisi *Self Efficacy***

Menurut Bandura (1997) *self efficacy* mengarah kepada keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang dimiliki dalam melaksanakan kehidupannya, termasuk didalamnya pengalaman nyata, pengalaman terdahulu, *verbal persuasive* dan aspek emosional

Menurut Schunk (1991) *self efficacy* merupakan penilaian individu mengenai kemampuan mengorganisasikan dan melakukan tingkah laku yang ditampilkan oleh individu.

Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan *self efficacy* adalah keyakinan akan mengevaluasi pada diri individu terhadap kemampuan yang dimiliki dalam mengorganisasikan dan melakukan tingkah laku yang ditampilkan oleh individu..

## **2. Sumber-sumber yang dapat mempengaruhi *Self Efficacy***

Bandura (1977) mengemukakan bahwa sumber-sumber yang mempengaruhi *self efficacy* antara lain sebagai berikut :

### **a. Pengalaman keberhasilan (*Enactive mastery experience*)**

Sebagai salah satu sumber dalam *self efficacy* yang berpengaruh, bagaimana individu dapat mengarahkan seluruh kemampuan yang dimilikinya untuk mencapai suatu keberhasilan dalam hidupnya. Pengalaman sulit yang dialami oleh individu dapat menjadikan individu mampu mengatasi tantangan-tantangan yang lebih sulit nantinya.

### **b. Pengalaman keberhasilan orang lain (*Vicarious experience*)**

Individu melihat keberhasilan seseorang pada satu usaha atau bidang yang sama dijalannya sehingga membuat individu merasa yakin dapat seperti seseorang tersebut. Sebaliknya *self efficacy* individu dapat turun ketika seseorang yang diamatinya gagal walaupun telah bekerja keras, sehingga individu juga

akan ragu terhadap bidang tersebut. Individu akan mencari figur yang mempunyai kompetensi lebih tinggi sehingga dapat dijadikan sebagai figur yang diinginkannya kembali.

c. Persuasi verbal (*Verbal persuasion*)

Kemampuan yang digunakan untuk membujuk seseorang untuk mendapatkan informasi yang digunakan untuk mencapai tujuan tertentu, individu yang mempunyai persuasi secara verbal akan memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan dengan menggunakan kemampuan dimilikinya untuk mengarahkan usaha yang lebih besar berbeda dengan individu yang tidak mempunyai persuasi verbal pada bidang yang sama.

d. Kondisi fisiologis (*Physiological condition*)

Dalam menilai kemampuan yang dimiliki, individu melihat secara fisiologis, mengetahui informasi tentang keadaan fisiknya. Bagaimana individu dapat melihat keadaannya saat melakukan tugas yang dijalannya apakah merasa cemas atau khawatir (*self efficacy* rendah) atau tidak cemas (*self efficacy* tinggi) hal tersebut dapat memberikan informasi mengenai *self efficacy* pada individu tersebut.

Alwisol dalam Handayani dan Abidin (2013) mengemukakan sumber-sumber dalam *self efficacy* sebagai berikut :

a. Pengalaman performansi

- b. Pengalaman vikarius
- c. Persuasi sosial
- d. Keadaan emosi

Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan sumber-sumber *self efficacy* adalah pengalaman keberhasilan, pengalaman keberhasilan orang lain, persuasi verbal dan kondisi fisiologis

### 3. Aspek-aspek *Self Efficacy*

Bandura dan Adams (1997) mengemukakan bahwa *self efficacy* pada diri individu dapat dilihat melihat dari tiga aspek antar lain sebagai berikut :

#### a. Tingkat ( *level* )

Dimensi ini berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengerjakan tugas dalam menghadapi kesulitan-kesulitan pada tugas yang dijalaininya. Persepsi antar individu terhadap menentukan kesulitan suatu tugas berbeda-beda satau sama dengan yang lain, tergantung dengan penilaian yang dialukan oleh individu terhadap tugas yangdijalaninya.

#### b. Kekuasaan ( *generality* )

Berkaitan dengan kemampuan individu dalam menguasai bidang tugas yang dijalankan oleh individu itu sendiri. Dimana individu yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam menjalankan beberapa tugas yang berbeda.



c. Kekuatan ( *strength* )

Kemampuan individu terhadap tingkatan kemampuan atau kemantapan individu terhadap keyakinan yang dimiliki individu itu sendiri. Sehingga individu dapat mewujudkan tugas yang dikerjakannya dan dapat bertahan dengan kekuatan dalam menghadapi tantangan-tantangan yang terus dihadapinya.

Baron dan Bryne (2004) mengemukakan bahwa *self efficacy* pada diri individu dapat dilihat melihat dari tiga dimensi antar lain sebagai berikut

a. *Self efficacy* akademis

Aspek yang berkaitan dengan keyakinan individu terhadap tugas-tugas in itu sendiri, serta hidup dengan harapannya sendiri dan orang lain.

b. *Self efficacy* sosial

Aspek yang berkaitan dengan keyakinan pada diri seseorang terhadap kemampuan dalam dirinya dalam membentuk dan mempertahankan hubungan asertif serta saat melakukan kegiatan di waktu senggang.

c. *Self regulation self efficacy*

Kemampuan seseorang untuk dapat menolak tekanan teman sebaya dan mencegah kegiatan yang beresiko tinggi pada diri individu

Dari pernyataan tersebut Peneliti mengacu pada aspek *self efficacy* menurut Bandura (1997) terdiri dari tingkat (*level*), kekuasaan (*generality*), kekuatan (*strength*).

### **C. Hubungan antara *Self Efficacy* dengan *Burnout* pada Guru Sekolah Luar Biasa**

Setiap orang mempunyai permasalahan-permasalahan pada dirinya, seringkali permasalahan tersebut menimbulkan stres. Stres yang tidak dapat ditangani dengan baik dan berkepanjangan akan menimbulkan kelelahan fisik maupun psikis pada diri seseorang dan hal tersebut membuat seseorang merasa jenuh, yang awalnya berkomitmen dalam pekerjaan menjadi berubah karena kehilangan minat dan motivasi terhadap pekerjaannya ( Mondy, 2008 ). *Burnout* adalah suatu kondisi dimana individu mengalami kelelahan fisik serta emosional dalam jangka waktu yang panjang terutama pada bidang pelayanan atau kebutuhan orang banyak.

Harrison DF (dalam Harnida, 2015) di Eropa menunjukkan 43% *burnout* dialami pekerja kesehatan dan sosial (perawat), 32% dialami oleh guru (pendidik), 9 % dialami oleh pekerja administrasi dan 4% pekerja di bidang hukum dan kepolisian serta 2 % dalam pekerjaan lainnya, dari presentase tersebut salah satu pekerjaan yang rentan mengalami *burnout* adalah tenaga pendidik (guru). *Burnout* rentan dialami oleh individu yang

berkerja pada bidang pelayanan sosial atau kebutuhan orang banyak salah satunya adalah guru yang mengajar anak berkebutuhan khusus.

*Burnout* pada guru terjadi pada salah satu guru anak berkebutuhan khusus. Guru anak berkebutuhan khusus yang mengalami *burnout* berpotensi untuk menarik diri dari lingkungan, merasa tidak mampu untuk menyelesaikan tugas-tugas yang dijalanninya dikarenakan melihat anak berkebutuhan khusus dianggap sebagai beban atau masalah dalam kehidupannya dan hal tersebut tidak dijadikan sebagai tantangan (Rusdianti dalam Septianisa dan Caninsti, 2016).

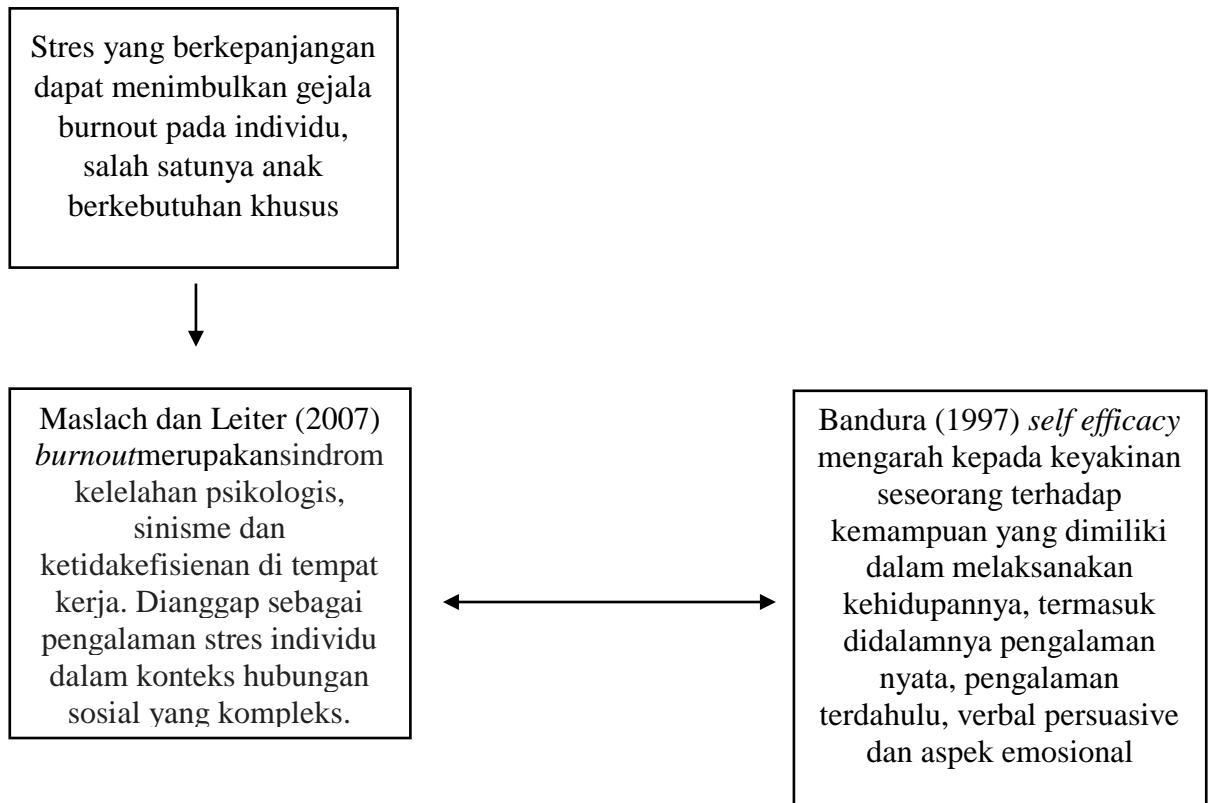
Maslach dalam Puspitasari dan Handanyani (2014) salah satu faktor yang mengakibatkan seseorang mengalami *burnout* adalah faktor individu dimana terdapat karakteristik kepribadian didalamnya, dengan adanya kepribadian yang baik maka individu memiliki keyakinan untuk mampu menangani serta dapat mengatasi *stresor-stresor* yang muncul. Keyakinan atas kemampuan individu ini berkaitan dengan *self efficacy*, *self effiicacy* diperlukan bagi individu untuk mampu menghadapi berbagai tantangan-tantangan yang dialami oleh individu, sehingga tantangan tersebut dapat diselesaikan dengan baik. Dengan adanya *self efficacy* individu mampu menumbuhkan sikap positif terhadap pekerjaan yang dilakukan, sehingga menimbulkan rasa tanggung jawab yang lebih serta menikmati pekerjaan yang dilakukan (Hartawati dan Mariyanti, 2014).

Dengan adanya *self efficacy*, guru sekolah luar biasa memiliki kepercayaan diri untuk menginspirasi siswa untuk mencapai potensi

dengan maksimal dan meningkatkan kemampuan yang dimiliki oleh peserta didik, sehingga terbangun kompetensi yang tinggi pada peserta didik serta mampu untuk mengatasi *stressor-stressor* yang ada sehingga tidak menimbulkan gejala *burnout* pada guru sekolah luar biasa. .

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan jika individu yang memiliki *self efficacy* yang baik maka individu tersebut dapat mengatasi *burnout* yang dialaminya. Individu dapat bertahan dengan kesulitan-kesulitan yang dialaminya dan dapat merubah kesulitan tersebut menjadi sebuah kesuksesan di dalam hidup.

#### D. Kerangka Pikir



Individu yang memiliki *self efficacy* tinggi maka individu tersebut mampu mengatasi gejala *burnout* yang dialami sebaliknya individu yang memiliki *self efficacy* rendah akan mengalami kesulitan saat mengalami gejala *burnout*.

### **E Hipotesis**

Berdasarkan uraian diatas, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adanya hubungan negatif antara *self efficacy* dengan *burnout* pada Guru Sekolah Luar Biasa. Semakin tinggi *self efficacy* pada diri seseorang maka *burnout* yang dialami seseorang akan rendah dan sebaliknya jika *self efficacy* rendah maka *burnout* akan tinggi.